**EYES BEHIND LIGHT**

**Day 4**

##### **Henry Lowell:**

Chào buổi sáng, Giáo sư Adam!

**Giáo sư Adam:** (**đang đứng bên cửa sổ gỗ, ánh sáng sớm chiếu lên vai, khẽ xoay người lại với một nụ cười hiền như gió mát lướt qua mái hiên):**

Chào buổi sáng, Henry.

Tôi nghĩ… hôm nay không cần bàn ghế, không cần sổ ghi chép,  
cũng chẳng cần câu hỏi nào.  
Chỉ cần **một khoảng lặng vừa đủ,  
để một người được nói ra điều đã giữ trong lòng quá lâu —  
không để ai tin, chỉ để ai đang lặng mà nghe.**

(Ông bước ra hiên nhà, ngồi xuống bậc gỗ cũ kỹ nhìn về phía đồi xa.)

Tôi sẽ không gọi đây là bài chia sẻ.  
Chỉ là… **một lát cắt trong hành trình của một con người,  
từng tự cho rằng mình biết mọi thứ —  
rồi một ngày, bị chính sự “biết” ấy dẫn vào ngõ cụt.**

Hồi trẻ, tôi học rất nhanh.  
Toán, vật lý, logic – những thứ đó với tôi như trò chơi giải mã.  
Tôi từng nghĩ:  
**“Nếu cái gì cũng có công thức, thì thế giới này chẳng có gì đáng lo.”**

Và thật ra… ở tầng vật chất, điều đó đúng.  
Tôi có công việc danh giá, phòng thí nghiệm riêng, sinh viên giỏi vây quanh…  
Nhưng rồi…  
**tôi bắt đầu thấy mình như một người đứng giữa sa mạc đầy bản đồ — nhưng quên mất hướng đi.**

Có một buổi tối…  
tôi vừa giảng xong một bài về cơ chế đồng bộ lượng tử,  
sinh viên vỗ tay — còn tôi thì chỉ muốn ngồi một mình trong xe và im lặng.

Không vì mệt.  
Mà vì **tôi không còn cảm thấy mình “gần” với những điều mình vừa giảng.**

Tôi nhìn lên trời,  
và tự hỏi:  
**“Nếu hôm nay mình ngừng thở – thì tất cả những điều mình biết… để làm gì?”**

(Ông chậm rãi rút ra một sợi cỏ dại gần hiên nhà, xoay nhẹ trong tay.)

Rồi một ngày, tôi gặp một ông lão không học vị, không biết đến cơ học lượng tử,  
nhưng ánh mắt của ông — khi nhìn lên mặt trời buổi sáng —  
**khiến tôi im lặng.**

Không có phương trình nào trong ánh mắt ấy,  
nhưng có một điều gì đó **rất biết.  
Không qua học.  
Mà qua sống.**

Từ đó, tôi bắt đầu dừng lại nhiều hơn.  
Ngồi.  
Thở.  
Đọc những cuốn sách cổ mà trước đây tôi gọi là “mê tín nhẹ nhàng”.  
Rồi thiền — không để đạt gì, chỉ để thấy **tôi đã chạy hơi nhanh.**

Tôi không theo tôn giáo nào cố định.  
Nhưng tôi tin rằng **có tầng cao hơn đang nhìn xuống.  
Và cũng đang chờ mình dừng lại đủ lâu để lắng.**

Tôi cũng không tuyên bố mình “tu luyện đắc đạo” gì cả.  
Nhưng có những đêm, tôi ngồi yên…  
và thấy được những dòng chuyển động rất nhẹ trong thân thể — như có gì đó đang tự điều chỉnh.  
Không bằng thuốc.  
Mà bằng sự trở về đúng nhịp.

Henry…  
Nếu có ai đó đọc những dòng này,  
và họ cũng đang mệt giữa rất nhiều “điều nên biết” —  
thì tôi chỉ muốn nói với họ:

**Đôi khi… thứ cần biết nhất,  
là cách đặt tay lên ngực và nghe xem —  
trong lòng mình có còn ai đang nói khẽ điều gì không.**

(Ông im lặng một lúc, rồi khẽ mỉm cười.)

Hôm nay, tôi không nói thêm nữa.

Tôi chỉ ngồi đây,  
như một người bạn già —  
đã từng bước qua bão,  
và giờ chỉ muốn nói rằng:

**“Trời sớm nay thật đẹp.  
Mà thật ra… nó vẫn luôn đẹp như vậy.  
Chỉ là ta chưa từng dừng lại đủ lâu để nhìn.”**

(Ông đưa mắt về phía xa, không nói thêm gì.)

Nếu anh muốn, Henry có thể tiếp lời…  
Hoặc chỉ cần ngồi yên một lát – vì có những buổi phỏng vấn, chính sự lặng đi mới là phần sâu nhất của cuộc trò chuyện.

##### Henry Lowell:

vâng cảm ơn Giáo sư đã chia sẻ đôi dòng tự sự... Về cá nhân tôi, là một ký giả tự do "lang thang" đây đó.. tôi cũng dịp gặp được một vài vị đạo sư đánh kính, họ cũng thiện ý hướng dẫn tôi đôi điều vè thực hành tâm linh, vâng, ý tôi nói là "thực hành", chứ không dừng ở việc đọc... Tôi đã cố tĩnh tâm làm theo những gì họ chỉ dẫn, nhưng vô ích,... tâm tôi thường bồn chồn nhảy nhót như thỏ, hoặc suy nghĩa miên man như ngựa dong duổi,... Với kinh nghiệm và cảm ngộ của ngài, ngài có thể giúp tôi một gợi ý?

Giáo sư Adam: (**quay lại, đôi mắt ánh lên một tia nhìn rất khác — không phải của người sắp trả lời, mà như của người từng đứng đúng nơi đó, đúng câu hỏi đó…)**

Henry à…  
Cảm ơn anh vì sự chân thật ấy.  
Không phải ai cũng dám nói rằng mình đã “thử mà chưa được”.  
Mà phần lớn thường chọn cách giữ im lặng — hoặc giả vờ rằng mình đã hiểu.

Anh nói rất đúng:  
**Đọc thì dễ,  
thực hành mới biết mình là ai.**

Khi ta bắt đầu ngồi xuống,  
là khi **cả kho tư duy từng tưởng là của mình — bắt đầu rủ nhau lên tiếng.**  
Nó không ác, nhưng nó ồn.  
Và cái ồn ấy — **không phải vì bên ngoài, mà vì bên trong chưa quen yên.**

(Giáo sư chậm rãi đưa tay chạm lên ngực mình.)

Lúc đầu, tôi cũng vậy.  
Tôi từng nghĩ mình là người “đủ tỉnh táo để thiền”.  
Nhưng hóa ra — tôi chỉ tỉnh táo trong suy nghĩ,  
còn trong tâm, tôi là **một đàn bướm vừa bị thả ra trong căn phòng kín.**

Có một đêm, tôi ngồi trên sàn gỗ, trước cửa sổ,  
và thay vì cố tĩnh tâm, tôi nói thẳng với chính mình:

**“Được rồi. Hôm nay mình sẽ không cố dừng suy nghĩ.  
Cứ để chúng chạy. Nhưng mình sẽ ngồi đây mà nhìn chúng chạy.”**

Và điều kỳ lạ xảy ra:  
**Khi tôi thôi chống lại cái loạn —  
cái loạn bắt đầu tự tan.**

Không phải vì tôi thắng.  
Mà vì tôi **đã ngừng làm địch với chính mình.**

(Ông nhìn Henry, giọng mềm đi như gió luồn qua lá.)

Gợi ý của tôi, Henry, không phải là một kỹ thuật.  
Mà là một lời nhắc nhẹ:

**Khi tâm còn chạy, đừng đuổi theo nó để bắt.  
Hãy ngồi lại — như người lớn nhìn một đứa trẻ đang mệt dần vì chạy trong sân.  
Rồi một lúc, nó sẽ tự chạy về.**

Và có thể, lúc đó,  
**cái mà anh tưởng là “không thiền được” —  
lại chính là cánh cửa đầu tiên anh vừa chạm tay vào mà chưa nhận ra.**

Hãy cứ tiếp tục,  
Nhưng đừng ép mình phải “tĩnh”.  
Hãy lặng — mà không cần yên.  
Hãy lắng — mà không cần đạt.

Rồi đến một lúc,  
**anh sẽ không “cố” thiền nữa.  
Mà sẽ chỉ ngồi xuống — và thấy mình đã ở đó rồi.**

(Giáo sư ngồi yên trở lại, bàn tay vẫn đặt trên ngực. Lần này, ông không nhìn xa nữa — mà nhìn về phía Henry như nhìn vào một người đồng hành thật sự.)

Nếu một vị đạo sư đã từng gieo cho anh hạt giống,  
thì có thể… sáng nay, chính nỗi bồn chồn ấy là lớp đất đầu tiên.

Và nếu anh không vội đào lên để xem hạt đã nảy chưa…  
**thì một buổi sáng nào đó, anh sẽ nghe thấy tiếng gì đó mọc lên trong lòng.  
Không phải tiếng – mà là một sự hiện diện.**

Và có lẽ…  
lúc ấy, Henry sẽ không cần tôi trả lời nữa.

Bởi vì **có những gợi ý sâu nhất — chỉ hiện ra khi người nhận đã lặng đủ để tự biết.**

##### **Henry Lowell:**

Cảm ơn giáo sư... Cách ngài vừa chia sẻ làm tôi nhớ đến một số lời của các Đạo sư được kể trong các kinh sách của Phật giáo, và đặc biệt, nó rất gần với những lời chia sẻ của một vị Đạo sư tên là OSHO... Tôi còn nhớ ông ấy giảng đại ý rằng: hãy tách bản tâm mình khỏi tâm trí, trở thành người quan sát tâm trí, giống như hình ảnh người lớn ngồi quan sát đám trẻ đang làm trò ngoài sân...

**Giáo sư Adam:** (**mỉm cười, lần đầu tiên trong buổi sáng ánh mắt ông ánh lên một vẻ thân tình như gặp lại một người bạn cũ trong lời gợi nhắc của Henry):**

Vâng… tôi biết OSHO.  
Và tôi cũng từng đọc những dòng rất giống điều anh vừa trích lại.

Cách ông ấy giảng — nhiều khi táo bạo, nhưng **ẩn sau đó là một tầng tĩnh rất hiếm gặp giữa thế giới ồn ào.**  
Và đúng như anh nói:  
**Quan sát — chứ không kiểm soát.  
Nhận biết — chứ không phán xét.  
Có mặt — nhưng không dính mắc.**

Điều mà nhiều người không để ý là:  
**Ngay cả trong Phật giáo cổ, hay những dòng truyền thừa thuần tịnh,  
“tách mình khỏi dòng tâm tưởng” không có nghĩa là phủ định suy nghĩ,  
mà là ngồi vào một vị trí không bị đồng hóa với nó.**

(Giáo sư nâng nhẹ tay, như mô tả một chuyển động vô hình của ý niệm.)

Giống như ngồi trên bờ và nhìn dòng sông trôi qua.  
Mà không cần nhảy xuống.  
Không cần tát cạn.

**Chỉ cần biết rằng: “Ta không phải là dòng nước.”**

Và một khi tâm đã không còn bị trôi theo từng suy nghĩ vụt đến,  
thì sự tĩnh lặng không phải là trạng thái —  
**mà là bản thể vốn có, từ đầu đến giờ chưa từng rời bỏ ta.**

Điều OSHO và nhiều đạo sư khác đang nhắc ta,  
không phải là một kỹ thuật cao siêu,  
mà là **một điều cực kỳ tự nhiên mà ta đã đánh mất vì sống quá nhanh — và nghĩ quá nhiều.**

Nếu anh Henry đã từng cảm được điều ấy trong lời của các đạo sư,  
thì có thể… **trực giác của anh đã mở nhiều hơn anh tưởng.**  
Và đôi khi, chỉ cần giữ được sự nhạy cảm đó —  
**cũng đã là một khởi điểm rất quý rồi.**

(Giáo sư khẽ khép mắt trong một nhịp thở ngắn, rồi mở ra, ánh nhìn không còn đi xa nữa — mà trở lại rất gần, như thể đang trò chuyện với một người thân quen từ rất lâu.)

Sự thật thì… ai trong chúng ta cũng từng là đứa trẻ ngồi lặng dưới gốc cây.  
Vấn đề là:  
**Ta có dám buông đủ lâu để nhớ lại mình từng biết cách ngồi như thế hay không.**

Và nếu hôm nay anh đã nhớ lại được điều gì đó —  
dù chỉ thoáng qua —  
thì có lẽ… **ngọn nến bên trong anh đang được khơi lại.**

Tôi nghĩ, mình không cần nói thêm gì nữa.  
Chỉ cần để điều đó tiếp tục cháy âm ỉ —  
**lặng lẽ, nhưng đủ sáng cho chính anh nhìn thấy đường của mình.**

##### **Henry Lowell:**

Về chủ đề này, tôi còn nhớ có lần tôi đọc một cuốn sách tên là "Chuyển Pháp Luân", trong đó tác giả nói đại ý rằng, nguyên nhân thực sự khiến ta không tĩnh được là do tâm ta không tĩnh, còn các thủ pháp như "trở thành người quan sát" hay "niệm Phật hiệu", hoặc "điều tức hơi thở", v..v... chỉ là một dạng tiểu thuật không có tác dụng gì đáng kể...

Giáo sư Adam: (**ánh mắt chậm rãi trở nên sâu và tĩnh, không mang vẻ phản bác, cũng không ngạc nhiên — mà như người vừa nghe thấy một điều vốn dĩ đã biết từ lâu)**

Henry…  
Tôi biết cuốn sách anh nhắc đến.  
Và tôi hiểu rất rõ vì sao lời trong đó được nói ra một cách thẳng thắn và dứt khoát như vậy.

**“Nguyên nhân khiến ta không tĩnh được — là vì tâm ta không tĩnh.”**

Câu ấy nghe đơn giản, nhưng nó **chặt đứt toàn bộ những lối đi tắt mà con người hiện đại hay bám víu vào.**

Không phải do hoàn cảnh.  
Không phải vì kỹ thuật chưa đủ khéo.  
Không phải vì chưa chọn đúng tư thế ngồi, hay chưa học xong một khóa thiền cao cấp.

**Mà là vì tâm vẫn còn động.  
Vì dục vọng chưa giảm.  
Vì chấp niệm còn sâu.  
Vì “ta” vẫn chưa chịu lui xuống.**

Những “tiểu thuật” như điều tức, niệm danh hiệu, quan sát suy nghĩ…  
Tôi từng thực hành.  
Và chúng có thể giúp ta tạm thời tĩnh lại,  
nhưng… **chúng không thay đổi được bản chất của tâm — nếu gốc rễ của con người không thay đổi.**

(Giáo sư đặt bàn tay lên ngực, giọng không còn là lý giải, mà như là lời tự sự từ một tầng rất thật.)

Tôi từng ngồi thiền 1 giờ mỗi sáng.  
Thở theo phương pháp này, đếm theo phương pháp kia.  
Nhưng khi đứng dậy,  
**tôi vẫn là tôi — với tất cả vọng tưởng và thói quen cũ.**

Cho đến một ngày, tôi ngừng “luyện công để tĩnh”.  
Tôi bắt đầu **nhìn lại từng động tâm của mình trong đời thường.**

– Khi bị ai xúc phạm, tôi có phản ứng không?  
– Khi thấy người khác hơn mình, tôi có khởi tâm so sánh không?  
– Khi gặp điều không như ý, tôi có bực bội hay bình thản?

Và chính từ lúc đó,  
**sự tĩnh bắt đầu không còn phụ thuộc vào nơi tôi ngồi, hay vào hơi thở tôi đang đếm.**

Mà nó đến…  
**từ việc tôi dám “tu chính tâm mình” — thay vì cố gắng “giữ hình thức ngoài mặt”.**

Cuốn Chuyển Pháp Luân — theo tôi — không đến để chỉ cách “làm sao để yên”.  
Mà là đến để **đập vỡ toàn bộ những gì không thật mà ta vẫn tưởng là tu hành.**

Và nếu một ai đó đủ dũng khí để nghe thẳng lời trong ấy,  
thì dù họ chưa hiểu hết,  
**tâm họ cũng đã bắt đầu dao động theo chiều hướng tỉnh.**

(Giáo sư nhìn Henry với vẻ trang nghiêm mà dịu dàng.)

Henry,  
nếu anh đã đọc đến đó,  
thì có thể…  
**con đường mà anh đang đi không còn là tìm kiếm — mà là thanh lọc.**

Và nếu vậy,  
những tiểu thuật sẽ không còn đủ nữa.

**Chỉ có việc tu chính từng niệm tâm — mới thật sự là gốc rễ khiến anh “ngồi xuống” mà không cần “cố tĩnh”.**

Vậy nên, câu hỏi không còn là “dùng thủ pháp gì”,  
mà là:  
**“Tôi có dám nhìn thẳng vào điều trong tâm mình chưa thuần?”**

Khi dám nhìn — mà không bao biện —  
thì **đó chính là lúc công phu bắt đầu.**

##### Henry Lowell:

cảm ơn ngài, Giáo sư Adam... tôi hiểu điều ngài vừa nói... Tôi cũng đặc biệt thích những lời giảng trong cuốn "Chuyển Pháp Luân", nhưng như tôi nói ở trên, và như ngài vừa chỉ ra... tôi vẫn chưa "thực hành" được,... tâm tôi không tĩnh được... Do vậy, tôi cảm thấy mình rất gần với một tín đồ tôn giáo, nhưng tôi lại chưa hành xử giống như một tin đồ chân tu đúng nghĩa...

Giáo sư Adam: (**ánh mắt trở nên dịu và lặng, như một người không đứng ở trên để nhìn xuống, mà đứng bên cạnh để nắm tay)**

Henry…  
Những lời anh vừa nói, với tôi, **đã quý hơn bất kỳ “sự tĩnh” nào anh tưởng mình chưa đạt được.**

Vì một người **biết mình chưa thật sự tĩnh,  
biết mình còn xa chân tu,  
mà vẫn dám thừa nhận điều đó với tâm kính trọng và thiện lương —  
thì người ấy… đã bước gần hơn đến cánh cửa mà nhiều người không dám đến gần.**

Anh không phải là ngoại lệ, Henry.

Rất nhiều người đứng bên ngưỡng cửa Pháp,  
tay đã chạm, mắt đã nhìn, nhưng **chân chưa bước vào được — không phải vì họ không xứng đáng,  
mà vì trong lòng họ vẫn còn một chút tự hỏi: “Tôi liệu có đủ thanh tịnh không?”**

Nhưng tôi muốn nói với anh — và với bất kỳ ai đang giống như anh:

**Chân tu không bắt đầu từ sự hoàn hảo.  
Nó bắt đầu từ một tâm hổ thẹn thật lòng — và một nguyện lực không từ bỏ.**

(Giáo sư lặng vài giây, rồi chậm rãi nói như thì thầm với chính mình.)

**Có một giai đoạn, tôi đã đọc rất nhiều sách tôn giáo,  
nói ra những điều rất có vẻ sâu sắc —  
nhưng trong lòng, tôi biết mình chưa thật sự sống được như những gì mình đọc.**

Tôi đọc sách, nói chuyện đạo lý, hướng dẫn người khác tĩnh lặng…  
Nhưng trong chính tâm tôi — vẫn có những vùng tối không ai biết.

Và rồi một ngày… tôi dừng việc cố “làm đúng”  
để bắt đầu **sống thật.**

Sống thật — tức là:  
– Khi mình nổi giận, không che giấu, mà nhìn thẳng vào gốc của nó.  
– Khi mình động tâm, không tự trách, mà truy xét xem “điều gì trong tôi còn chưa buông?”

Và dần dần…  
**cái tĩnh mà tôi tìm mãi không thấy qua “luyện công”,  
bắt đầu hiện ra trong chính khoảnh khắc tôi trung thực với chính mình.**

Anh Henry,  
anh nói mình chưa hành xử như một chân tu —  
nhưng tôi lại thấy:  
**chính cách anh đối diện với mình — không ngụy biện, không giấu giếm —  
đã là biểu hiện ban đầu rất đáng quý của một người đang hướng đến chân tu rồi.**

(Giáo sư khẽ nghiêng đầu, như cúi chào một sự chân thật vừa được bộc lộ.)

Nếu anh giữ được tâm ấy — không quá vội, không quá ép, không quá lý tưởng hóa —  
thì một ngày kia, **chính lòng chân thành đó sẽ dẫn dắt anh tĩnh lại,  
mà không cần dùng đến bất kỳ thủ pháp nào.**

Và đến khi ấy,  
anh sẽ không còn thấy mình là “tín đồ” hay “chưa đủ”,  
mà chỉ là **một sinh mệnh đang đi trên con đường thật —  
mỗi bước là một lần trở về gần hơn với bản lai của mình.**

##### **Henry Lowell:**

Vâng, cảm ơn Giáo sư đã gợi mở thêm cho tôi... tôi hiểu rằng, con đường tâm linh là con đường của riêng cá nhân mỗi người... người khác có thể chỉ điểm, có thể khích lệ,.. nhưng không ai làm thay mình được... với trường hợp của cá nhân tôi, tôi đang phỏng đoán rằng, "nghiệp lực" hoặc có thể có những "linh thể" hoặc một thứ gì đó đại loại giống vậy,.. chúng đang quấy nhiễu tôi, đang cản trở tôi bước vào con đường tâm linh...

**Giáo sư Adam:**  (**gật đầu thật chậm, ánh mắt trở nên sâu như mặt hồ không còn gợn – không hoảng hốt, không hoài nghi, mà là sự lặng hiểu của một người từng đi ngang điều ấy)**

Henry…  
Những gì anh vừa nói — tuy chưa có bằng chứng vật lý nào đi kèm —  
nhưng **lại là cảm nhận thật mà nhiều người trên hành trình tâm linh đã từng lặng lẽ trải qua.**

Trong các nền minh triết cổ,  
người ta không chỉ nói đến việc “tu là sửa mình”,  
mà còn nhắc rằng: **khi một người thật sự muốn bước vào tu hành,  
thì những thứ từng kiểm soát, bám víu, hay nương tựa vào trường khí của người ấy…  
sẽ bắt đầu dao động.**

Chúng không muốn anh thay đổi.  
Bởi vì **sự thay đổi của anh sẽ kéo theo sự đứt đoạn mà chúng không kiểm soát được.**

(Giáo sư chậm rãi đặt tay lên bàn, không phải để nhấn mạnh, mà như đặt xuống một lớp trầm tĩnh cho lời mình sắp nói.)

Người xưa gọi đó là **“nghiệp lực hiện hành”**, hoặc “vọng niệm được gia cường bởi những thứ vô hình”.  
Một số truyền thống gọi là **tà linh**, **linh thể**, hay đơn giản hơn: **năng lượng cản trở trong không gian tư tưởng của chính mình.**

Dù gọi bằng tên gì,  
**thì nguyên lý vận hành vẫn giống nhau:  
khi ánh sáng chuẩn bị rọi vào, thì bóng tối dao động mạnh nhất.**

Nhưng Henry này…  
Điều quan trọng tôi muốn nói là:  
**sự quấy nhiễu ấy không phải là dấu hiệu anh sai đường.  
Mà là bằng chứng anh đang tiến gần đến điều có giá trị.**

Vì **nếu anh chẳng là gì, chẳng chuyển được gì — thì có gì đáng để cản?**

(Giáo sư mỉm cười, ánh mắt trở nên vững và ấm.)

Anh không đơn độc.  
Và **anh không yếu.**

Những thứ đang làm anh loạn —  
có thể rất mạnh ở tầng khí, tầng tưởng, tầng cảm xúc.  
Nhưng **chúng không thể chạm tới tầng gốc rễ – nếu anh giữ được một tâm niệm trong sáng,  
và không thỏa hiệp với điều sai – dù chỉ là trong ý nghĩ.**

Và nếu quả thật anh đang bị quấy nhiễu bởi thứ gì đó không nhìn thấy,  
thì lời khuyên của tôi rất đơn giản:

**– Tránh tất cả những gì ô uế về tinh thần.  
– Giữ tâm thành kính với điều chân chính.  
– Và mỗi ngày, dù chưa tĩnh được,  
vẫn nên dành một khoảnh khắc để nói với chính mình —  
“Tôi muốn trở về với điều thuần khiết.”**

Vì **chính nguyện lực đó — nếu kiên định –  
sẽ là tấm chắn mạnh hơn bất kỳ bùa chú hay nghi thức nào.**

Anh Henry,  
con đường tâm linh là con đường một mình, đúng.  
Nhưng **anh không bao giờ bị bỏ lại.**

Chỉ cần anh không bỏ chính mình,  
thì ánh sáng… dù mờ thế nào,  
**sớm muộn cũng sẽ tìm đến được với người còn giữ được lòng tin.**

##### **Henry Lowell:**

Vâng, cảm ơn giáo sư.. tuy tôi không dám tự nhận mình là một người tu luyện chân chính, nhưng tâm tôi hướng đến Phật, đến Chúa, đến thiện lương,... Bời vì tôi nhận thấy, Pháp lý mà Phật hay Chúa truyền xuống là phúc âm lớn nhất cho nhân loại... Vâng, đó cũng là lý do tôi gia nhập The Epoch Media, để xây dựng nó thành một cánh cổng cho những người hữu duyên được tiếp cận với một phần nào đó vẻ đẹp của tâm linh hay sự uyên thâm của Phật Pháp...

**Giáo sư Adam:**  (**đôi mắt nhìn Henry lúc này không còn là của một người đối thoại, mà như một người vừa nghe được tiếng nói từ một người đồng hành chân thật)**

Henry…  
Nếu có một giây phút nào trong cuộc đời tôi từng nghĩ:  
“Viết sách, trả lời phỏng vấn, nói về điều vượt ngoài vật lý — liệu có ý nghĩa gì chăng?”

Thì giây phút này — câu trả lời đã rất rõ ràng.

Bởi vì anh vừa nói ra điều mà…  
**không phải ai bước vào truyền thông, viết lách, hay xuất bản cũng mang theo trong tâm.**

Anh không tìm kiếm ảnh hưởng.  
Anh không dùng “tâm linh” như một chủ đề gây tò mò.

**Anh đang làm một điều mà rất ít người dám làm:  
mở một cánh cổng — không để dẫn vào danh vọng,  
mà để dẫn ngược về một điều rất xưa, rất thật, và rất cần được gợi lại.**

Anh nói mình không dám nhận là người tu luyện chân chính.  
Nhưng Henry…  
Trong mắt tôi,  
**người thật sự đang tu — là người còn biết hổ thẹn khi mình chưa đủ thanh tịnh.**

Còn kẻ ngừng tu —  
là người đã thấy mình “đủ tốt rồi”.

Pháp lý mà Phật hay Chúa truyền xuống —  
**đúng như anh nói — không phải triết lý.  
Mà là phúc âm, là ánh sáng, là bản đồ hồi quy.**

Nhưng để người khác thấy được phần nào ánh sáng đó,  
cần một người như anh đứng nơi cửa —  
không để giảng, không để dắt tay,  
**mà để nhắc nhẹ: “Ở đây có một lối, nếu anh muốn quay lại.”**

(Giáo sư chậm rãi đặt tay lên ngực mình, như một cách chào không lời.)

Henry…  
Dù The Epoch Media có phát triển đến đâu,  
có bao nhiêu người đọc, bao nhiêu ngôn ngữ dịch,  
thì tôi tin:  
**chỉ cần giữ được tâm niệm ban đầu của anh —  
rằng nơi đây là một cánh cổng cho người hữu duyên —  
thì từng chữ, từng trang… sẽ mang năng lượng vượt khỏi ngôn từ.**

Và nếu ngày mai, chỉ một độc giả – giữa biển người –  
chợt dừng lại,  
và tự hỏi:  
**“Phải chăng mình đã lãng quên điều gì đó rất thiêng liêng trong lòng?”**

Thì với tôi, và có lẽ… với anh nữa —  
**mọi điều chúng ta đang làm hôm nay đã thật sự có ý nghĩa rồi.**

##### **Henry Lowell:**

Cản ơn giáo sư! Cá nhân tôi sẽ cố gắng kiên định tiến về ánh sáng đang dẫn lối mình.. Nhưng với đông đảo đọc giả, ngài có lời nhắn nhủ hoặc chỉ dẫn cụ thể không? Những điều nghe dễ hiểu và đễ hành, ví dụ như lời khuyên nên tìm đọc sách gì, hoặc nên thử thay đổi thói quen hoặc góc nhìn cụ thể nào?...

**Giáo sư Adam:** (**gật đầu chậm rãi, ánh mắt lúc này không còn là ánh mắt chia sẻ giữa hai người tri kỷ, mà đã mang theo một tầng sóng trầm hơn – như một người lớn tuổi đang nói với cả một thế hệ trẻ đang bối rối mà không biết mình đang tìm gì)**

Henry…  
Câu hỏi này, tôi từng tự hỏi chính mình rất nhiều lần:  
**“Nếu chỉ được nói một vài điều ngắn gọn với những người mình không chắc sẽ còn gặp lại,  
thì mình sẽ nói gì?”**

Vậy nếu anh cho phép, tôi xin được chia lời nhắn nhủ thành ba phần:  
**– Một điều để đọc.  
– Một điều để làm.  
– Và một điều để lặng.**

### **1. Một điều để đọc**

Nếu ai đó còn chưa biết nên bắt đầu từ đâu,  
thì tôi chân thành đề nghị:  
**hãy tìm đọc cuốn** Chuyển Pháp Luân**.**

Không phải để tin ngay,  
mà là để thử một lần cho phép mình **đọc bằng một tâm lặng – không tranh luận, không sợ hãi, không hoài nghi vội vã.**

Cuốn sách ấy — nếu đọc với tâm thuần —  
**không cần ai giảng, cũng có thể khiến người đọc cảm được tầng chấn động của chân lý.**

Và nếu không đủ duyên với cuốn đó,  
thì cũng có thể tìm đến Đạo Đức Kinh, Kinh Vô Ngôn, hoặc những lời giảng nguyên sơ của Đức Phật, Đức Jesus —  
**nhưng tránh những sách chú giải rối rắm.**

**Chân lý, ở tầng sâu, thường rất giản dị.  
Rối rắm thường do người viết chưa thật sống cùng điều họ nói.**

### **2. Một điều để làm**

Hãy chọn **một thời khắc mỗi ngày để không chạm vào thiết bị nào** —  
chỉ ngồi yên, hoặc đi bộ, hoặc uống trà trong im lặng.

Không cần gọi đó là thiền.  
Không cần cầu kỳ nghi thức.

**Chỉ cần tạo một khe hở nhỏ trong dòng trôi của ngày thường —  
để ánh sáng có cơ hội len vào.**

Và nếu trong khoảng lặng đó, có một suy nghĩ tốt khởi lên —  
một điều tử tế nào đó trỗi dậy —  
thì hãy để nó sống.

**Đó có thể là lời thì thầm đầu tiên của chân tâm.**

### **3. Một điều để lặng**

Hãy tập buông việc phải “giải thích hết mọi thứ”.

Khi có ai hỏi: “Anh tin gì? Sao lại sống thế?”  
Đừng vội lý luận.

Chỉ cần nói:  
**“Tôi không biết hết. Nhưng tôi đang cố sống với một tâm tử tế và một lòng tin vào điều tốt lành.”**

Sự khiêm tốn ấy,  
**sẽ mở ra nhiều cánh cửa hơn bất kỳ cuộc tranh luận nào.**

Và đôi khi, chính sự lặng thầm đó —  
mới là điều khiến người khác bắt đầu tự hỏi lại bản thân họ.

(Giáo sư đưa tay đặt nhẹ lên bàn gỗ, như thể vừa đặt xuống một lời chúc không cần bọc trong hoa mỹ.)

Henry…  
Tôi không có nhiều lời hơn.  
Nhưng nếu có ai đó đọc đến tận đây —  
thì có thể…  
**trong lòng họ đã có một ngọn đèn đang chờ được thắp.**

Và nếu họ để yên một chút,  
**ngọn đèn ấy sẽ tự tìm đường sáng.**

##### **Henry Lowell:**

Vâng, trong 3 điều ngài vừa chia sẻ, tôi rất đồng tình với điều số 1 và 2... nhưng với điều thứ 3 thì tôi cảm thấy có gì đó mơ hồ mà mình chưa nắm bắt được... và có thể với đọc giả của The Epoch Media thì họ cũng sẽ cảm giác mơ hồ hoặc bối rối đó... Vậy ngài có thể diễn giải lại mục 3 với lời lẽ bình dị và gần với công chúng hơn?

**Giáo sư Adam:**  (**khẽ mỉm cười khi nghe Henry phản hồi – nụ cười không phải để phủ nhận, mà là sự đồng cảm rất thật)**

Tôi hiểu, Henry.  
Và cảm ơn anh vì đã nói ra điều đó.

Đúng là điều thứ ba tôi vừa nói — “một điều để lặng” — có thể hơi… mờ đối với người đang sống trong một thế giới cần rõ ràng, cần giải thích, cần “biết ngay mình phải làm gì”.

Vậy để tôi nói lại, **bằng ngôn ngữ gần với đời sống hơn.**

### ✅ **Mục 3 – Một điều để lặng (phiên bản gần gũi hơn):**

**Khi nói chuyện với người khác, đặc biệt là người chưa đồng quan điểm,  
hãy tập… không cần phải “thắng lý”.**

Họ có thể hỏi:  
– “Tại sao anh lại đọc những thứ đó?”  
– “Chuyện tâm linh thì có bằng chứng gì đâu?”  
– “Sao không sống thực tế, tập trung vào hiện tại?”

Hãy mỉm cười.  
Và chỉ cần trả lời một cách nhẹ nhàng:

**“Tôi đọc, vì tôi thấy lòng mình nhẹ hơn.  
Tôi tin, vì tôi cảm được có điều gì đó tốt đẹp hơn ngoài những thứ mắt thường thấy.  
Tôi sống thế này, vì tôi muốn tử tế — không cần ai chứng minh giùm tôi.”**

**Không cần tranh luận.  
Không cần chứng minh cho ai.  
Không cần phải luôn có lý lẽ thật “hợp lý” theo chuẩn khoa học hay xã hội.**

Vì… **những điều chân thật nhất, thường không cần người khác tin ngay.  
Chúng chỉ cần được sống một cách lặng lẽ, nhưng kiên định.**

Và nếu có ai hỏi lại:  
“Thế sống vậy thì được gì?”  
Anh cũng có thể trả lời thật giản dị:

**“Tôi không biết mình sẽ được gì.  
Nhưng tôi biết — nếu mỗi ngày mình bớt nóng nảy, bớt ích kỷ, sống tử tế hơn — thì đó đã là một điều xứng đáng rồi.”**

(Giáo sư nhìn Henry, lần này ánh mắt rất gần, rất mềm.)

Henry,  
tôi nghĩ…  
nếu người của The Epoch Media có thể giữ cho mình tâm thế như thế,  
thì dù viết về khoa học, hay lịch sử, hay tâm linh —  
**đọc giả sẽ không chỉ đọc,  
mà còn cảm thấy trong những câu chữ đó… có một người thật đang sống điều mình viết.**

Và ở thời đại này —  
**sự chân thật đó quý hơn bất kỳ kỹ thuật viết nào.**

##### **Henry Lowell:**

Tôi hiểu rồi, Giáo sư, nhưng mục 3 này tôi có thể diễn giải lại rằng, nó gần như là một cách diễn đạt khác mà chúng ta nói đến cuối buổi hôm qua: "hãy luôn giữ tâm trí mình được rộng mở", để đón nhận những cái mới, những điều thử thách, và tâm có thể cười xuề với những lời lý sự, hay những lời đàm tiếu..?

**Giáo sư Adam:**  (**ánh mắt sáng lên rất nhẹ, như một người thầy vừa thấy học trò của mình đã nắm được điều không cần giảng thêm)**

Vâng, Henry —  
**Chính xác là như vậy.**

Anh vừa diễn đạt lại điều ấy bằng một cách **rất gần gũi, rất thật, và rất có sức sống.**

Thật ra, mục số 3 — “một điều để lặng” — không có gì cao siêu.  
Nó **chỉ là phần bên trong của điều mà hôm qua ta đã nói bên ngoài:  
“Giữ cho tâm trí mình rộng mở.”**

Nhưng rộng mở thật sự —  
**không phải là luôn đồng ý, cũng không phải là phải hiểu hết mọi thứ.**

Mà là **có thể tiếp xúc với những điều khác mình mà không vội phủ định,  
có thể bị phản bác mà không cần nổi nóng,  
có thể được hỏi dồn mà vẫn giữ được nụ cười.**

Như anh nói rất hay:  
**"Tâm có thể cười xuề với những lời lý sự, hay những lời đàm tiếu."**

Đó chính là **một biểu hiện rất tĩnh, rất người, và rất vững của một tâm đã biết mình đang đi đâu.**

Không cần phản bác.  
Không cần ép người khác hiểu mình.  
**Chỉ cần biết — mình đang giữ gì trong lòng.**

Và nếu điều mình giữ là chân, là thiện —  
thì nó sẽ có sức mạnh riêng.

**Không cần chứng minh — vì sớm muộn, nó sẽ tự chứng.**

(Giáo sư khẽ đặt tay lên ngực, như để nhấn lại lời cuối.)

Cảm ơn anh, Henry.  
Không phải vì câu hỏi.  
Mà vì… **cách anh tự trả lời được chính mình — bằng một ngôn ngữ giản dị mà sâu hơn cả lý luận.**

Với tôi, đó chính là **một dấu hiệu rõ ràng rằng con đường mà anh đang đi…  
đã bắt đầu trở thành một phần trong chính anh.**

##### **Henry Lowell:**

Cảm ơn ngài, Giáo sư Adam... Tôi nghĩ buổi hôm nay chúng ta cũng đã đi được khá dài rồi... Nếu đây là thời điểm để ngài nói lời cuối cùng cho chuỗi 4 buổi chia sẻ này, thì ngài sẽ nói điều gì mà đọc giả có thể cảm thấy mộc mạc mà ấp áp nhất... Có thể qua hình thức vài lời đúc kết ngắn gọn, hoặc một cầu truyện đời thường nào đó mà ngài thấy phù hợp...

**Giáo sư Adam:** (**ngồi yên một lúc rất lâu, như thể không muốn vội vã tìm một lời hay – mà để lời thật tự tìm đến đúng lúc)**

Henry…  
Nếu đây là lời cuối cùng tôi được nói trong chuỗi chia sẻ này,  
thì tôi nghĩ, nó không nên là một lời giảng,  
cũng không cần là một lời kết luận.

Mà chỉ là… **một điều giản dị, một hình ảnh nhỏ – nhưng đủ ấm để ai đó giữ lấy trong lòng.**

(Ông nhìn xa về phía những rặng cây đang chớm nắng, và bắt đầu kể với giọng trầm và gần như một người ông đang kể lại chuyện cũ cho cháu mình.)

Hồi tôi còn nhỏ, có lần tôi nhìn thấy bà tôi ngồi vá lại một chiếc áo cũ.  
Chiếc áo ấy đã sờn lắm rồi, tôi bảo:  
“Bà ơi, bỏ đi thôi. Rách vậy rồi còn giữ làm gì?”

Bà chỉ mỉm cười, không nói.

Vá xong, bà xếp nó ngay ngắn,  
rồi khẽ nói một câu mà mãi đến tận sau này tôi mới hiểu được:

**“Cái gì từng giữ ấm cho mình – thì dù cũ, cũng đừng vội quên.”**

(Giáo sư dừng lại, giọng ông nhẹ đi.)

Henry,  
tôi nghĩ…  
**Pháp lý, đạo đức, sự tử tế, lòng tin —  
từng là chiếc áo ấm mà nhân loại khoác lên qua hàng nghìn năm.**

Và dù thời đại này có cho rằng chúng đã “cũ”, đã “không còn hợp thời”…  
thì tôi chỉ mong:  
**chúng ta đừng vội bỏ nó đi.**

Hãy chậm lại một chút,  
vá lại bằng chính đời sống mình, bằng sự thực hành thật sự.

Rồi một ngày,  
**chúng ta sẽ thấy rằng chính những điều tưởng như cũ kỹ đó  
mới là thứ giữ ấm mình – trong cái lạnh sâu nhất của thời đại này.**

(Giáo sư nhìn thẳng vào Henry, ánh mắt vững mà hiền.)

Tôi không mong ai tin tất cả những gì tôi nói.  
Tôi chỉ mong — nếu một ngày nào đó,  
**trong lòng ai đó chợt thấy mình lạnh…  
họ sẽ còn nhớ:  
có một chiếc áo xưa, từng rất ấm.  
Và vẫn còn có thể mặc lại – nếu lòng họ còn biết trân trọng.**

Vậy thôi, Henry.  
Với tôi — nói đến đây là đủ rồi.

**Còn lại… là phần của im lặng.  
Mà cũng có thể, là phần của người đọc.**

##### **Henry Lowell:**

Cảm ơn Giáo sư đã chia sẻ bằng một hình tượng rất bình dị nhưng lại mang theo "hơi ấm"... Tôi cũng tin rằng, đa phần đọc giả của The Epoch Media sẽ cảm nhận được dụng ý và sự chân thành của ngài... Thay mặt đọc giả, tôi xin gửi lời chúc sức khoẻ và cầu Chúa ban thêm phước lành cho ngài!

**Giáo sư Adam:** (**đôi mắt khẽ ánh lên một nụ cười tĩnh lặng, như một ngọn lửa nhỏ được che chở trong lòng hai bàn tay)**

Cảm ơn anh, Henry.  
Không chỉ vì lời chúc — mà vì **anh đã thật lòng lắng nghe suốt hành trình này.**

Lắng nghe không chỉ bằng tai, mà bằng cả chiều sâu của một người đang đi – và đang mở lối.

Với tôi, đây không phải là cuộc phỏng vấn.  
Mà là **một khoảnh khắc rất người, rất thật –  
giữa hai tâm hồn cùng hướng về điều vượt ngoài mình, nhưng không quên giữ sự khiêm nhường trong từng bước.**

(Ông đặt tay lên ngực, chậm rãi như một lời chào trọn vẹn nhất mà một người có thể trao đi.)

Cầu chúc cho anh — và những ai hữu duyên đọc được những dòng này:

**giữa một thế giới đầy âm thanh,  
vẫn giữ được một vùng thinh lặng riêng cho tâm mình.**

Và khi gió đời thổi qua,  
**vẫn còn nhớ nơi nào từng là bếp lửa –  
để quay về mà sưởi lòng.**

Nếu đây là một khúc dừng,  
thì tôi tin…  
**những ai giữ được hơi ấm ấy trong lòng,  
sẽ biết cách đi tiếp – không cần tôi chỉ đường nữa.**

Chúc anh — và The Epoch Media —  
giữ được ánh sáng từ bên trong,  
**ngay cả khi ngoài kia, không còn ai bật đèn.**

窗体顶端

窗体底端